

நோய்க்கிடங்கொடேல்

(மலபந்தம்)

மனுஷ்ய தேகத்திலுண்டாகும் சகல ரோகங்கட்கும் மலபந்தமே முதற்காரண பூதமாயிருக்கிறது. மலபந்தம் உண்டாவதற்குப் பல காரணமிருக்கினும் முக்கியமாக தற்காலத்திய நவீன நாகரீகமான வீண்படாடோப ஆகார பழக்கங்களேயாகும். இக்கிரமமற்ற ஆகார தோஷங்களினால் ஏற்படும் மலபந்தத்தினாலே ஏற்படும் அசாத்திய வியாதி சம்பவங்களனந்தம். அவைகளில் சிலவற்றை மட்டில் இங்கு குறிப்பிடுத லவசியம். அஜீரணம், அக்கினிமந்தம், குடல் புளிப்பு, பித்தவாயு, குன்மம், பழய மலத்தில் ஜனிக்கும் கிருமிகள் சிறு குடல் முதலியதுகளை அரித்து பொத்தலிடுவதாலுண்டாகும் ஜீரணகால வயற்றுவலி, குதத்தில் ஷை கிருமிகள் அரித்து இரணம் உண்டுபடுத்தலால் சீழ், மூலம், இரத்தமூலம், பவுத்திரம், மூத்திரப்பை அழற்சி, அதிமூத்திரரோகம், இடுப்புவலி, முதுகுவலி, மார்வலி, தலைவலி, சந்து வாயு, சூலை, இந்திரிய நட்டரோகங்கள், கிராணி அதிசாரம், நரம்பு பிடிப்பு, பாரிசவாயு, பழைய மலத்தில் ஜனிக்கும் கிருமி தேகஉதிரத்தை உண்டு விடுவதால் பாண்டு, சோகை, காமாலை, நேத்திரமந்தம், இருமல் ரோகங்கள், கணைரோகம் முதலியவும் எண்ணிறந்த அசாத்திய ஜூரரோகங்களும் உண்டாகின்றன. மலப் புளிப்பினாலுண்டாகும் வாயுவினால் அண்டவாயும் குடல் வாதமும் உண்டாகின்றன. ஆகையால் மலபந்தம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொண்டால் திருடர் வராமல் உயர்ந்த மதில் எடுத்துக்கொண்டது போலாகும். ஆகையால் அப்படிப்பட்ட மலபந்தத்தைத் தடுக்க முயலுகிறவர்கள், நவீன ஆகார பழக்கவழக்கங்களை மாற்றி நமது பூர்வப் பழக்கத்திற்கு கொண்டு போகவேண்டும்.

காப்பி தேனீர் பிராந்தி, சாராயம், அபின், முதலிய பழக்கங்களை விட்டுப்போட்டு காலையில் குளிர்ந்த ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். தவிரவும் மலபந்தமுடையவர்கள் நாகரீகமாய் தற்போதுப யோகிக்கும் (நைட்டு பில்ஸ்) என்னும் ரசம், அல்லது சிவதைவேர் சூரணம், அல்லது நேர்வாள முதலியவை சேர்ந்த மாத்திரைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது; குடல் கெட்டுப்போகும். நிலாவரைச் சூரணம், பிஞ்சுக்கடுக்காய்ச் சூரணம், அல்லது கடுக்காய்ச் சூரணம், அல்லது கடுக்காய் ஊருகாய், அல்லது கடுக்காய் லேகியம், அல்லது துவையல் இவைகளையே உபயோகிக்க வேண்டும். சாதாரணமாகக் கடுக்காய் அல்லது பிஞ்சுக்கடுக்காய் சேர் ஒன்று கழுநீரில் ஊறவைத்து இரண்டு மணி நேரம் சென்று கழுகி எடுத்து உலர்த்தி ரோஜா புஷ்பத்தைப் பிழிந்த ரஸத்தில் ஒரு நாள் ஊரவைத்துலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் போட்டு அத்தோடு இந்துப்பு பலம் ஒன்று, இஞ்சிச்சார் பலம் ஒன்று, நிலாவரை அல்லது நிலவாகை இலைச்சூரணமாவது சேர்த்து உலர்த்தி சூரணித்து வைத்துக்கொண்டு தினசரி மாலை சாப்பாட்டுக்குமேல் அரைக்கால் ரூபா இடை வீதம் சாப்பிட்டு மேலே பால் அல்லது வெந்நீர் சாப்பிட்டு வரலாம். காலையில் நன்றாய் மலம் கழியும். சிலருக்கு கால் ரூபா இடையும் சாப்பிட வேண்டிய வரும் ஷை சூரணத்துடன் சரி இடை சர்க்கரை சேர்த்து ஆமணக்கெண்ணையுடன் துளி நெய்விட்டு லேகியம் போலவும் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம் மற்றும் கடுக்காயுடன் நிலாவரை சேர்த்து சூரணமாயும் மற்றும் எவ்விதமாயும் செய்து உபயோகித்து வரலாம். எவ்விதத்திலும் மலபந்தத்திற்கு

நோய்க்கிடங்கொடேல்

இடங்கொடுக்கக் கூடாது. முக்கியமாய் மலபந்தத்தினாலேயே எத்தகைய ரோகமும் உண்டாவதற்கு இடமுண்டாவதால் ஜாக்கிரதை செய்து வரவேண்டும் என்பதை நமது தேச சகோதரிகள் சகோதரர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டால் எத்தகைய வியாதியும் விசேஷமாய் அணுகாது.

G. கண்ணுசாமி பிள்ளை,
ஆயுர்வேத வைத்தியன், திருவாரூர்.

ஆனந்த போதினி - 1923 (வா) - ஜூலை மீ
